



Camino al Edén
CAMINO AL EDÉN

TUS INTESTINOS

Tus intestinos, tu segundo cerebro

Los intestinos y el cerebro están estrechamente conectados a través de canales de comunicación bidireccionales como los nervios, las hormonas, y las moléculas.

En 1996 el Doctor Michael D. Gershon un neurobiólogo después de muchas investigaciones llamó al aparato digestivo “el segundo cerebro”, ya que este cuenta con su propio sistema nervioso conocido en la ciencia médica como el sistema entérico o SNE. “Ese segundo cerebro está formado por entre cincuenta y cien millones de neuronas, la mayoría situada en la médula espinal.”
THE SECOND BRAIN, Michael D. Gershon, MD.

Los intestinos recopilan información cada milisegundo sobre todo lo que comemos y el entorno, y lo hace las veinticuatro horas al día, los siete días a la semana incluso mientras dormimos. La mayoría de esta información se recopila en el estómago y el principio del intestino delgado.

El sistema inmunitario está situado en los intestinos y es capaz de identificar y destruir una determinada especie de bacteria peligrosa que llega nuestro sistema digestivo, cuando ingerimos

por accidente comida o agua contaminada. La mayor cantidad de serotonina de todo el cuerpo (95% se encuentra en los intestinos), este neurotransmisor es una molécula de señalización de crucial importancia en la relación del aparato digestivo y el cerebro.

La serotonina es un neurotransmisor que afecta a muchas funciones corporales, como el peristaltismo intestinal. También está asociada a muchos trastornos psiquiátricos. Su concentración puede verse reducida por el estrés e influye en el estado de ánimo, la ansiedad y la felicidad.

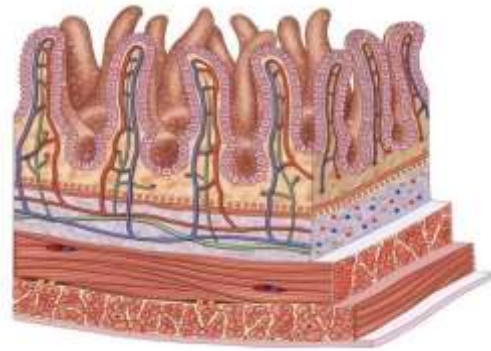
Las células inmunitarias que habitan en los intestinos, constituyen la mayor parte del sistema inmunitario de nuestro cuerpo; en otras palabras, hay más células inmunitarias viviendo en los intestinos que circulando en la sangre o en la médula ósea.



En esta imagen de aspecto demostrativo podemos ver al nervio Vago el cual conecta el cerebro con el sistema digestivo de manera directa.

Veamos algunos aspectos importantes de los intestinos.

Cuando decimos intestinos hablamos del Duodeno, Yeyuno e Íleon, lo cual conocemos como intestino delgado.



El plexo mientérico y el submucoso

Están ubicados a lo largo de las paredes del intestino delgado, y cada plexo contiene numerosas neuronas, este llamado plexo se encarga del movimiento intestinal. Estos plexos están conectados al sistema nervioso central por medio de fibras que llevan o transportan los impulsos o sensaciones hasta el más mínimo detalle de los intestinos al cerebro.

Les daré un ejemplo claro del porqué están tan íntimamente conectados (sistema digestivo y cerebro).

Muchas personas han tenido sentimientos de miedo, estrés muy pesado o incluso adrenalina, normalmente no sentimos estas sensaciones en nuestra cabeza, lo sentimos en nuestro estómago, intestino; en diferentes ocasiones algunas personas se han enfermado, esto es más en el caso de estrés en el que se produce un desorden intestinal y se ocasiona la diarrea.

Cuando sufrimos desórdenes tales como: Ansiedad, depresión, enfermedad bipolar, trastornos de autismo, trastorno de hiperactividad con déficit de atención, esquizofrenia, la esclerosis múltiple y la obesidad entre muchos más; deberíamos de valorar el buen estado de nuestros intestinos.

Cuando no existe suficientes bacterias intestinales benéficas (microbiota o flora intestinal), se estimula de manera excesiva el

sistema inmune y este a su vez puede producir inflamación en el sistema nervioso central, originando trastornos neuronales, (del sistema nervioso).

Podríamos decir que nuestro sistema inmune “enloquece” atacando al propio organismo, produciendo un desorden en nuestro sistema nervioso, que combinado con la mala absorción de los nutrientes por parte del intestino genera diferentes trastornos.

¿Cuándo se pierde la flora intestinal?

Esto comienza desde la gestación, en la cual no hubo suficientes nutrientes por parte de la madre, y cabe destacar la herencia genética. De manera seguida él bebe no obtuvo las bacterias benéficas suficientes al pasar por el canal del parto (en caso de cesárea), y a medida que el ser humano va creciendo su organismo se va poblando de bacterias benéficas, no sólo para el intestino sino para sostener un sistema nervioso de manera óptima como vimos anteriormente.

Hay muchísimos hábitos tales como la ingesta de laxantes, drogas, antibióticos, tabaquismo, alcoholismo, dieta rica en grasas y poca ingesta de fibra, poca actividad física; todo esto se verá reflejado en el organismo de la persona la cual si es infante tendrá un retraso en el crecimiento físico y también en el intelectual, y en el caso de un adulto, la pérdida de peso será cada vez más evidente; el desorden del sistema inmune será más agresivo y pueden aparecer enfermedades autoinmunes (esclerosis).

¿Cómo la recuperamos?

Debemos comenzar por limpiar paulatina y adecuadamente nuestro sistema digestivo, de la manera más saludable posible,

esto es, incrementar la ingesta de frutas y verduras frescas, leguminosas germinadas, frutos secos en porciones pequeñas.

Lo más importante es la ingesta de pre y probióticos, los podemos encontrar en yogures naturales, encapsulados, o en productos fermentados tales como el chucrut.

¿Qué son prebióticos?

Son sustancias que no son digeridas por el organismo, sino que sirven de alimento para grupos específicos de bacterias que están en el intestino, por lo tanto, podemos conseguir que las bacterias que nos interesan aumenten su crecimiento, mientras disminuye el de las que no son tan beneficiosas”, el doctor Francisco Guarner, del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario Vall d’Hebron, de Barcelona, lo ha explicado durante su participación en la ‘IV Conferencia sobre Inulina y Oligofruktosa’, organizada por Orafiti.

Probióticos.

Los probióticos son bacterias beneficiosas que viven en el intestino y mejoran la salud general del organismo, trayendo beneficios como facilitar la digestión y la absorción de nutrientes, fortaleciendo el sistema inmunológico.

En resumen, nuestro sistema digestivo es un sistema nervioso autónomo

"A diferencia de cualquier otro órgano de nuestro cuerpo, nuestro intestino puede funcionar solo. Tiene su propia autonomía para tomar decisiones, no necesita que el cerebro le diga qué hacer".

— Julia Florez / Pilar C. Irizarry